

# CATALOGUE DES FORMATIONS


2024 - 2025



LIGUE RÉGIONALE DE  
**TRIATHLON**  
BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ

# SOMMAIRE

## FORMATIONS INITIALES

- BREVET FÉDÉRAL DE NIVEAU 1 (BF1) p 1 à 2
- BREVET FÉDÉRAL DE NIVEAU 2 (BF2) p 3 à 4
- FICHE DÉTAILLÉE BF2  p 5 à 9
- BREVET FÉDÉRAL DE NIVEAU 3 (BF3) p 10 à 11
- FICHE DÉTAILLÉE BF3 p 12 à 15

## FORMATIONS CONTINUES

- FORMATION SECOURISME p 16  
RECYCLAGE PSE1
- FORMATION ARBITRAGE p 17
- FORMATION FÉMINISATION p 18 à 21
- FORMATION DES ÉDUCATEURS ET ÉDUCATRICES p 22 à 23
- FORMATION DES DIRIGEANTS ET DIRIGEANTES p 24 à 25

L'accompagnateur intervient au sein d'un club affilié à la Fédération Française de Triathlon (F.F.TRI.) sur tous les publics. Il n'exerce pas en autonomie son activité de bénévole au sein d'une structure. Il n'est donc pas responsable de la mise en œuvre des actions pédagogiques et techniques. Il participe à l'organisation et à la sécurité des publics.

### 3 sessions de formation disponibles au choix.



**Journée théorique**  
18.01.2025



Salle du CDOS  
6 impasse de la Boullerie  
NEVERS

**Journée théorique**  
25.01.2025

Salle VIP Rosemon  
rue des Vignerons  
BESANÇON

**Journée théorique**  
À déterminer

Salle polyvalente du Centre  
Nautique  
rue du commandant Mouchotte  
MONTCEAU LES MINES



**INSCRIPTIONS VIA [ESPACETRI.FFTRI.COM](https://espacetri.fftri.com)**



## INSCRIPTION AU BF1 2024/2025

Inscription obligatoire via l'espace tri.

### Démarche à suivre ci-dessous

Pièces à fournir par courrier ou mail pour valider l'inscription (joindre les photocopies des originaux)

- PSC1 ou équivalent (AFPS- SST .../...)
- Règlement des Frais pédagogiques (Chèque à l'ordre de la Ligue de Bourgogne-Franche-Comté de Triathlon) ou par virement.

Une facture sera adressée au club d'appartenance pour le règlement. Si le club effectue l'inscription directement, le paiement en CB est possible (uniquement inscription club).

Onglet ->



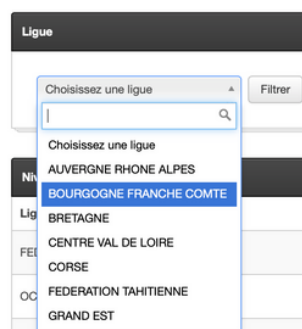
Sélectionner ->



M'inscrire à une formation

Dérouler et sélectionner  
la région BFC->

### M'inscrire à une formation



Ligue

Choisissez une ligue

Choisissez une ligue

Auvergne Rhone Alpes

**Bourgogne Franche Comte**

Bretagne

Centre Val de Loire

Corse

Fédération Tahitienne

Grand Est

Choisir : formation niveau 1, début le 18 janvier 2025

Contact pour les formations :

Emmanuel DUTHOIT

06 61 57 05 85

emmanuel.duthoit@lbfctriathlon.fr

## BF2 = TRONC COMMUN ± 1 MODULE DE SPÉCIALITÉ

Le brevet fédéral de niveau 2 (BF2) qualifié d'entraîneur, intervient au sein d'un club affilié à la Fédération Française de Triathlon (F.F.TRI.).

### TRONC COMMUN ± MODULE SANTÉ

Module santé obligatoire et pris en charge par la ligue BFC.



#### PUBLIC

- Avoir 16 ans minimum à l'entrée en formation.
- Etre licencié(e) à la F.F.TRI.
- Etre du titulaire du PSC1 (ou de son équivalent à jour des révisions).



#### ALLÈGEMENT

- Titulaire BF1
- Titulaire EAPS
- Professeur d'EPS



#### DÉMARCHES

- Inscription en ligne  
ESPACE TRI



#### CONTENU

Présentiel :	Distanciel :
23.11.24	13.11.24
11.01.25	14.12.24
15.03.25	18.01.25
	01.02.25



210 euros



36h30 de cours / 30h de stage



CREPS de Dijon



emmanuel.duthoit@lbfctriathlon.fr

<https://liguebourgognefranchecomtetriathlon.fr/>

# MODULES

## MODULE JEUNES



### CONTENU



100 euros

Présentiel : 29.03.25  
Distanciel : 26.03.25  
29.04.25



Montceau Les Mines

## MODULE ADULTES



### CONTENU



100 euros

Présentiel : 29.03.25  
Distanciel : 02.04.25  
16.04.25



Montceau Les Mines

## MODULE PARATRIATHLON



### CONTENU



100 euros

Présentiel :  
Du 06.03.25 à 18h  
au 09.03.25 à 14h



Centre Omnisports  
Mâcon

POSSIBILITÉ DE PENSION COMPLÈTE, SUR INSCRIPTION : 120 EUROS

## BF2- BREVET FÉDÉRAL NIVEAU 2 – ENTRAÎNEUR

Le brevet fédéral de niveau 2 (BF2) qualifié d'entraîneur intervient au sein d'un club affilié à la Fédération Française de Triathlon (F.F.TRI.).

La formation est composée de plusieurs modules : Un Tronc commun : socle de formation de l'éducateur, celui-ci- devra compléter sa formation à minima avec un module de « spécialité ».

### **BF2 = Tronc commun + 1 module de spécialité**

Le BF2 2025 de la ligue BFC intègre la formation module santé automatiquement.

L'éducateur obtient un ou plusieurs modules lui conférant la possibilité d'intervention sur le public choisi :

- Module Jeunes;
- Module Adultes ;
- Module Santé « éducateur santé N1 » (tout public dans une démarche de pratique du sport-santé et en dehors du sport sur ordonnance défini dans le décret du 30 décembre 2016)
- Module Raids (tout public pratiquant le raid)

### Le BF2 a pour principales missions :

- Accueillir les pratiquants et les licenciés en fonction de la spécialité retenue.
- Expliquer la séance conduite aux participant.
- Conduire une séance dans un cadre sécuritaire.
- Mettre en place des situations pédagogiques dans un but de progression dans les activités proposées.
- Évaluer les actions menées dans le cadre de l'entraînement.
- Intégrer en responsabilité un accompagnateur dans l'équipe d'encadrement.
- Animer des situations attractives adaptées aux différents publics et à la spécialité obtenu.
- Faire évoluer la situation en fonction de ses observations.

## CALENDRIER PRÉVISIONNEL DE LA FORMATION TRONC COMMUN DU BF2

MODULE SANTÉ OBLIGATOIRE ET PRIS EN CHARGE PAR LA LIGUE BFC.

### En présentiel - CREPS de DIJON (21)

- **23 novembre 2024**

La posture de l'entraîneur / analyse des activités enchaînées.../...

- **11 janvier 2025**

Les modes de locomotions Natation, Cyclisme et Course à pied .../...

- **15 Mars 2025**

Concevoir une séance, animer un groupe, Pratique cyclisme -Mécanique et Pratique CAP.../...

### En Formation à Distance (Classe virtuelle)

Matériels: Ordinateur + une connexion Internet

- **13 novembre 2024**

Présentation de la formation - Les conditions d'exercices BF2 (S1)

- **14 décembre 2024**

La posture et la communication (S3.2) (lire FAOD S3 avant)

La sécurité et l'intégrité de l'athlète et du groupe (S4.2) (Lire FAOD S4 avant)

- **18 Janvier 2025**

Module Santé Théorie Test Santé - Evaluation physique

- **1er février 2025**

Les filières énergétiques (S5) (lire FAOD S5 avant).

**Tarif de la formation** : 210 euros à l'ordre de la ligue Bourgogne Franche Comté de Triathlon. + Pack restauration de 36 euros. (Ce pack comprend les frais d'alimentation pour les 3 repas du midi sur les journées en présentiel.)

## LES MODULES DE SPÉCIALITÉS

### CALENDRIER PRÉVISIONNEL DE LA FORMATION MODULE JEUNES DU BF2

#### En présentiel - Centre nautique de Montceau les mines

- 29 mars 2025

La construction du nageur (Module jeune et adulte)

#### En Formation à Distance (Classe virtuelle)

De chez vous, en conférence téléphonique et/ou visio-conférence et en partage d'écran. Très simple, il suffit de cliquer sur un lien pour accéder au cours que le formateur déroule et explique durant le temps de formation.

Matériels: Ordinateur + une connexion Internet

- 26 mars 2025

Caractéristiques du public jeune, Les dispositifs "Jeunes" de la F.F.TRI

- 9 avril 2025

L'école Française de Triathlon, Les enchaînements

**Tarif de la formation** : 100 euros à l'ordre de la ligue Bourgogne Franche Comté de Triathlon.

## CALENDRIER PRÉVISIONNEL DE LA FORMATION MODULE ADULTES DU BF2

### En présentiel - Centre nautique de Montceau les mines

- 29 mars 2025

La construction du nageur (Module jeune et adulte)

### En Formation à Distance (Classe virtuelle)

De chez vous, en conférence téléphonique et/ou visio-conférence et en Partage d'écran. Très simple, il suffit de cliquer sur un lien pour accéder au cours que le formateur déroule et explique durant le temps de formation.

Matériels: Ordinateur + une connexion Internet

- 2 avril 2025

Caractéristiques du public adultes, prévention des blessures et hygiène de vie.

- 16 avril 25

Les débutants, Le triathlon longue distance .../...

**Tarif de la formation** : 100 euros à l'ordre de la ligue Bourgogne Franche Comté de Triathlon.

## CALENDRIER PRÉVISIONNEL DE LA FORMATION MODULE PARATRIATHLON DU BF2

En présentiel - Centre Omnisports de Mâcon

- Début :  
Vendredi 6 mars 2025 à 17h
- Fin :  
Dimanche 9 mars 2025 à 14h

La formation se déroulera en parallèle d'un stage Paratriathlon afin d'avoir des temps d'échanges et de pratique avec le public spécifique

**Tarif de la formation** : 100 euros à l'ordre de la ligue Bourgogne Franche Comté de Triathlon.

**Pension complète possible** : 120 euros à l'ordre de la ligue Bourgogne Franche Comté de Triathlon.

## INSCRIPTION AU BF2 2024/2025

Inscription obligatoire via l'espace tri.

### Démarche à suivre ci-dessous

Pièces à fournir par courrier ou mail pour valider l'inscription (joindre les photocopies des originaux)

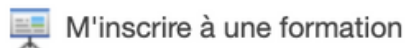
- PSC1 ou équivalent (AFPS- SST .../...)
- Règlement des Frais pédagogiques (Chèque à l'ordre de la Ligue de Bourgogne-Franche-Comté de Triathlon) ou par virement.

Une facture sera adressée au club d'appartenance pour le règlement. Si le club effectue l'inscription directement, le paiement en CB est possible (uniquement inscription club).

Onglet ->

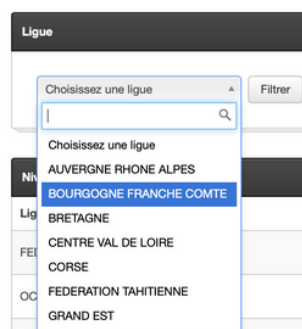


Sélectionner ->



Dérouler et sélectionner  
la région BFC->

### M'inscrire à une formation



Choisir : formation niveau 2, début le 23 novembre 2024

Contact pour les formations :

Emmanuel DUTHOIT

06 61 57 05 85

emmanuel.duthoit@lbfctriathlon.fr

## BF3 = TRONC COMMUN ± 1 MODULE DE SPÉCIALITÉ

Le brevet fédéral de niveau 3 (BF3) intervient au sein d'un club affilié à la Fédération Française de Triathlon (F.F.TRI.). Il a notamment pour mission d'organiser l'équipe pédagogique au sein du club, de proposer une programmation annuelle et de s'assurer que le cadre de fonctionnement est propice au respect de la santé et des règles éthiques.

### TRONC COMMUN



#### PUBLIC

- Avoir 16 ans minimum à l'entrée en formation.
- Etre licencié(e) à la F.F.TRI.
- Etre titulaire du PSC1 ou équivalent (AFPS- SST .../...)
- Etre titulaire du BF2 + module concerné niveau2.



#### ALLÈGEMENT

Pas d'allègement prévu.



#### DÉMARCHES

- Inscription en ligne



#### CONTENU

**Présentiel :**  
Du 15/11/24 à 10h  
au 17/11/24 à 17h

Du 17/01/25 à 10h  
au 19/01/25 à 17h

**Distanciel :**  
Dates et créneaux de  
2h00 à 2h30 à définir



400 euros



32h en présentiel / 14h en visio



Centre Omnisports  
Mâcon



emmanuel.duthoit@lbfctriathlon.fr  
<https://liguebourgognefranchecomtetriathlon.fr/>

# MODULES

## MODULE JEUNES



### CONTENU



300 euros

**Présentiel :**  
Du 07/02/25 à 10h  
au 09/02/25 à 17h

**Distanciel :**  
Dates et créneaux de  
2h00 à 2h30 à définir



Centre Omnisports  
Mâcon

**POSSIBILITÉ DE PENSION COMPLÈTE, SUR INSCRIPTION : 120 EUROS**

## MODULE ADULTES



### CONTENU



300 euros

**Présentiel :**  
Du 07/02/25 à 10h  
au 09/02/25 à 17h

**Distanciel :**  
Dates et créneaux de  
2h00 à 2h30 à définir



Centre Omnisports  
Mâcon

**POSSIBILITÉ DE PENSION COMPLÈTE, SUR INSCRIPTION : 120 EUROS**

## BF2- BREVET FÉDÉRAL NIVEAU 3 – ENTRAÎNEUR RÉFÉRENT

Le brevet fédéral de niveau 3 (BF3) intervient au sein d'un club affilié à la Fédération Française de Triathlon (F.F.TRI.). Il a notamment pour mission d'organiser l'équipe pédagogique au sein du club, de proposer une programmation annuelle et de s'assurer que le cadre de fonctionnement est propice au respect de la santé et des règles éthiques.

### **BF3 = Tronc commun + 1 module de spécialité**

L'éducateur obtient un ou plusieurs modules lui conférant la possibilité d'intervention sur le public choisi :

- Module Jeunes
- Module Adultes
- Module Santé « éducateur santé N1 » (tout public dans une démarche de pratique du sport-santé et en dehors du sport sur ordonnance défini dans le décret du 30 décembre 2016)
- Module Raids (tout public pratiquant le raid)

Le BF3 a pour principales missions :

- organiser l'équipe technique et pédagogique du club
- organiser la saison sportive
- structurer la planification des athlètes
- conduire l'entraînement d'athlètes de tous niveaux
- mettre en place un cadre de fonctionnement
- propice au respect de l'éthique
- prévenir les conduites à risques sur le plan médical
- intégrer les moyens favorisant l'amélioration du niveau de performance (renforcement musculaire, préparation mentale, nutrition...)

**PRÉ INSCRIPTION OBLIGATOIRE AVANT**  
**LE 19 OCTOBRE 2024**

## CALENDRIER PRÉVISIONNEL DE LA FORMATION TRONC COMMUN DU BF3

### En présentiel - Centre Omnisport de Mâcon (71)

**Du 15 au 17 Novembre 2024**

- Les missions et posture de l'entraîneur.
- Analyse de l'activité des disciplines enchainées
- Les l'entraînement en natation et Course à pied , la planification

**Du 17 au 19 Janvier 2025**

- Évaluer la progression des athlètes et réguler mon action.
- Préventions des risques.
- Musculation et préparation physique.
- L'entraînement en cyclisme.

### En Formation à Distance (Classe virtuelle)

Matériels: Ordinateur + une connexion Internet

**Dates et créneaux de 2h à 2h30 à définir.**

- Médical 2h00 Dr MARBLE (FFTRI)
- Physiologie de l'effort
- Nutrition
- Préparation mentale
- Méthodologie de projet-Projet de club
- La construction des séances et séries en natation

**Tarif de la formation** : 400 euros à l'ordre de la ligue Bourgogne Franche Comté de Triathlon.

## LES MODULES DE SPÉCIALITÉS

### CALENDRIER PRÉVISIONNEL DE LA FORMATION MODULE JEUNES DU BF2

**En présentiel - Centre Omnisport de Mâcon (71)**

**Du 7 au 9 Février 2025**

- Spécificités des pratiques et compétences modulaires, analyse de l'activité.
- Approche systémique.
- L'analyse biomécanique en natation, l'analyse vidéo.
- Construction des séances permettant le développement de qualités physiologiques visées.

**En Formation à Distance (Classe virtuelle)**

De chez vous, en conférence téléphonique et/ou visio-conférence et en partage d'écran. Très simple, il suffit de cliquer sur un lien pour accéder au cours que le formateur déroule et explique durant le temps de formation.

Matériels: Ordinateur + une connexion Internet

**Dates et créneaux de 2h à 2h30 à définir.**

- Méthodologie
- La nutrition chez les jeunes, rappel physio et pathologie de croissance...

**Tarif de la formation : 300 euros** à l'ordre de la ligue Bourgogne Franche Comté de Triathlon.

**Pension complète possible : 120 euros** à l'ordre de la ligue Bourgogne Franche Comté de Triathlon.

## CALENDRIER PRÉVISIONNEL DE LA FORMATION MODULE ADULTES DU BF3

### En présentiel - Centre Omnisport de Mâcon (71)

#### Du 7 au 9 Février 2025

- Spécificités des pratiques et compétences modulaires, analyse de l'activité.
- Approche systémique.
- L'analyse biomécanique en natation, l'analyse vidéo.
- Construction des séances permettant le développement de qualités physiologiques visées.

### En Formation à Distance (Classe virtuelle)

De chez vous, en conférence téléphonique et/ou visio-conférence et en Partage d'écran. Très simple, il suffit de cliquer sur un lien pour accéder au cours que le formateur déroule et explique durant le temps de formation.

Matériels: Ordinateur + une connexion Internet

### Dates et créneaux de 2h à 2h30 à définir.

- Nutrition spécifique à l'effort Longue Distance - La triade de la sportive.
- Les risques de la pratique intensive, les différentes pathologies et la pratique en ambiance chaude.

**Tarif de la formation** : 300 euros à l'ordre de la ligue Bourgogne Franche Comté de Triathlon.

**Pension complète possible** : 120 euros à l'ordre de la ligue Bourgogne Franche Comté de Triathlon.

# FORMATION SECOURISME

PSE1

Durant cette formation, vous réviserez l'organisation des services et des dispositifs de secours puis la conduite à tenir face à une victime présentant une détresse. Tout au long de la journée, vous alternez entre échanges théoriques, pratiques et évaluations lors de mises en situation.

**DATE**

**À CONFIRMER**



70 euros



Chalon Sur Saône



**DÉMARCHES**

- Inscription en ligne



**INFORMATIONS BIEN TÔT DISPONIBLES**

# ARBITRAGE

## ARBITRES PRINCIPAUX ET SECONDE SESSION DES ARBITRES ASSESSEURS

DATE

À CONFIRMER



CREPS  
Dijon



ingrid.lanni@lbfctriathlon.fr  
ingrid.card21@gmail.com  
06 10 13 27 33

INFORMATIONS BIENTÔT DISPONIBLES

# FORMATION FÉMINISATION

FORMATION DÉBUTER DANS L'ENCADREMENT EN COURSE À PIED

## DATE

SAMEDI 21 SEPTEMBRE 2024

DE 9H À 17H



30 euros



CREPS, de Dijon (21)

2 gratuités pour féminines encadrantes par club (Prise en charge par la ligue régionale).



## DÉMARCHES

- Inscription en ligne



Fin des inscriptions : le 10 septembre 2024.



OUVERT À TOUS, LES FÉMININES SERONT PRIORITAIRES.





**30 €**  
REPAS INCLUS

**FORMATION ENCADREMENT  
FÉMININE**

**COURSE À PIED**

*PLACES LIMITÉES !*

**21 SEPTEMBRE 2024**

APPROCHE DE L'ACTIVITÉ COURSE À PIED EN TRIATHLON. OPTIMISER OU SE LANCER  
DANS L'ENCADREMENT EN COURSE À PIED

**CREPS, DIJON (21)**

**Plus d'informations et inscriptions**



# FORMATION FÉMINISATION

APPROCHE DE L'ACTIVITÉ CYCLISME SUR ROUTE EN TRIATHLON. OPTIMISER OU SE LANCER  
DANS L'ENCADREMENT D'UN PUBLIC JEUNE OU DÉBUTANT EN TOUTE SÉCURITÉ

## DATES

### Présentiel :

Samedi 12 Octobre 2024  
de 9h00 à 17h00

Date et lieu à confirmer  
Avril- Mai 2025

### Distanciel :

Samedi 9 novembre 2024  
Webinaire de 2h00



30 euros

2 gratuités pour féminines  
encadrantes par club  
(Prise en charge par la  
ligue régionale).



CREPS, de Dijon (21)



## DÉMARCHES

- Inscription en ligne



Fin des inscriptions : le 30 septembre 2024.



OUVERT À TOUS, LES FÉMININES  
SERONT PRIORITAIRES.



emmanuel.duthoit@lbfctriathlon.fr

<https://liguebourgognefranchecomtetriathlon.fr/>



LIGUE RÉGIONALE DE  
**TRIATHLON**  
BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ



# FÉMINISATION DE L'ENCADREMENT

OPTIMISER OU SE LANCER DANS L'ENCADREMENT D'UN  
PUBLIC JEUNE OU DÉBUTANT EN TOUTE SÉCURITÉ

**12**

OCTOBRE  
2024

**9**

NOVEMBRE  
2024

**MAI**

2025



**FORMATION SUR INSCRIPTION**



CREPS DE DIJON (21)

### DATE

SAMEDI 7 DÉCEMBRE 2024

DE 9H À 17H



30 euros



CREPS, de Dijon (21)

2 gratuités pour féminines encadrantes par club (Prise en charge par la ligue régionale).



### DÉMARCHES

- Inscription en ligne



Fin des inscriptions : le 12 novembre 2024.



OUVERT À TOUS, LES FÉMININES SERONT PRIORITAIRES.





## FORMATION DES ÉDUCATEURS ET ÉDUCATRICES

# ANALYSE MOTRICE DE LA COURSE À PIED

**30 €**

REPAS INCLUS

**7 DÉCEMBRE 2024**

**CREPS, DIJON (21)**

**Plus d'informations et inscriptions**



# FORMATION DES DIRIGEANTS ET DIRIGEANTES

## ORGANISATION ET FORMALISME DE L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE LES RESPONSABILITÉS DES DIRIGEANTS ET DIRIGEANTES



### CONTENU

Distanciel :  
17.09.2024  
De 19h à 20h30



Pris en charge  
par la ligue BFC



Webinaire

Sarah GAUTHEY - Alternante Juriste au Comité Régional Olympique et sportif CROS



### INSCRIPTION EN LIGNE

Fin des inscriptions : le 12 septembre 2024.



## MÉTHODOLOGIE DE PROJET D'ACTIONS

### TRAVAILLER SUR SON PROJET DE CLUB, MÉTHODOLOGIE ET OUTILS



### CONTENU

Présentiel :  
30.11.2024  
De 9h30 à 17h



Pris en charge  
par la ligue BFC



CREPS  
Dijon (21)

Emmanuel DUTHOIT- Directeur de la ligue régionale et formateur Diplôme d'état (DEJEPS Triathlon)



### INSCRIPTION EN LIGNE

Fin des inscriptions : le 17 novembre 2024.



emmanuel.duthoit@lbfctriathlon.fr  
<https://liguebourgognefranchecomtetriathlon.fr/>



LIGUE RÉGIONALE DE  
**TRIATHLON**

---

BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ